

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022 – 2023

| DEL PROF.             | DOCENTE DI                        | NELLA CLASSE | INDIRIZZO                             | ORE SETTIM. | ORE TOTALI SVOLTE |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------------------------|-------------|-------------------|
| <b>Torresin Paola</b> | <b>Scienze motorie e sportive</b> | <b>2 Q</b>   | <b>Liceo scientifico quadriennale</b> | <b>2</b>    | <b>60</b>         |

| MODULI (TITOLO)   | CONTENUTI   | OBIETTIVI RAGGIUNTI  | TEMPI        | SPAZI E MEZZI UTIL.                            | COLLEG. INTER-DISC. | METODI                                | CRITERI DI VALUTAZIONE   | TIPOLOGIA DELLE PROVE   |
|-------------------|---|--|--------------|--|---------------------|---------------------------------------|--|---|
| Resistenza        | Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi).                              | Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;  | 4 settimane  | Palestra e all'aperto.                         |                     | Gradualità del carico; esperienziale. | Osservazione sistematica: dei miglioramenti rispetto alla situazione di partenza; dell'impegno e partecipazione alle attività. | Pratiche: prova su distanza da corsa campestre.                     |
| Potenziamento     | Attività con carico naturale e aggiunto, per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.                    | Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico                             | 2 settimane  | Palestrina pesi                                |                     | Come sopra                            | Come sopra   | Test motori predisposti ad Hoc;                                     |
| Giochi sportivi   | Ultimate, Badminton; Pallavolo, Floorball, Baseball e Calcio.   | Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.             | 14 settimane | Palestra campo da softball e campi sportivi    |                     | Come sopra                            | Come sopra   | Pratica. Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco. |
| Sport individuali | Nuoto (stile libero, rana, dorso); atletica leggera: corsa veloce e salto in lungo; pattinaggio su ghiaccio (passi base). | Arricchimento del bagaglio motorio in termini di coordinazione, equilibrio forza, abilità. | 8 settimane  | Piscina, pista ghiacciata VKE e campi sportivi |                     | Come sopra                            | Come sopra   | Esercizi vari e impegno dimostrato.                                 |

